

સંસારના બધા મનુષ્ય
હંમેશા ખુશ રહી શકે છે

fb.com/apnubhavnagar

જરૂરત છે યોગ્ય જગ્યા પર
સાચો નિર્ણય લેવાની.



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

હંમેશા પોતાના માટે અને
વધુ શ્રેષ્ઠ બનવા માટે

fb.com/apnubhavnagar

વિચારતા રહેવાથી જીવન
તાણાવપૂર્ણ
અને બોરીંગ થઈ જાય છે,
જે દુઃખનું કારણ છે.



તમે ભલાઈ અને પરોપકારીની
વાતો કરશો

fb.com/apnubhavnagar

તો લોકો તમારી આ ભાવનાની
પ્રશંસા કરશે

જેના કારણે તમને
ખુશીનો અનુભવ થશે



તમારા મનમાં પરોપકાર,
ઝનૂન અને એકતાની ભાવનાઓ
ભરપૂર હોય તો તે

fb.com/apnubhavnagar

સ્વસ્થ માનસિક અવસ્થામાં છે
અન્ય લોકો વિશે વિચારવાથી
તમે ખુશી અનુભવશો



તમે તણાવમાં હોય ત્યારે
તમારી યાદગાર ફેમિલી સાથેની
fb.com/apnubhavnagar
ખુશીની પળોની એક તસ્વીર
૧ મિનિટ સુધી જોવો
તે દરમિયાન બધું ભૂલી જવું
આમ કરવાથી તણાવ ઓછો થશે
અને તમે પ્રસન્નચિત્ત થશો.



સવારે ઉઠો ત્યારે
કોઈ પીળી આકૃતિને
૧ કે ૨ મિનિટ સુધી જોવો
પછી આંખો ૩૦ સેકેન્ડ સુધી
બંધ કરીને ફરી ખોલો
તેનાથી ખુશી મળશે

fb.com/apnubhavnagar



ચોકલેટ ખાવાથી મનમાં
ખુશી અનુભવાય છે,

fb.com/apnubhavnagar

તેમાં રહેલું એન્ટીઑક્સિડેન્ટ
શરીરમાં બ્લડ પ્રેશર અને લોહીના
ભ્રમણને વ્યવસ્થિત રાખે છે.



દુઃખી હોય, ડિપ્રેશનમાં હોય
કે કોઈ સારું પરિણામ
ના આવ્યું હોય,

fb.com/apnubhavnagar

તો ચોકલેટ કે અખરોટ ખાવાથી
તેમાં રહેલું કેમિકલ મગજના
ખુશીનો સંચાર કરતા
ભાગને સક્રિય કરે છે



દરેક વ્યક્તિએ દર કલાકે

fb.com/apnubhavnagar

ખુલીને હસવું જોઈએ

જ્યારે તમે નર્વસ થાઓ

અને હસવું ના આવે

તો પણ મોઢું ખોલીને

ખુલીને હસવું જોઈએ



મોઢું ખોલીને હસવાથી

મસ્તીકાની નસો

fb.com/apnubhavnagar

ઉપર દબાણ પડે છે

જેના કારણે તેમાંથી નીકળેલું

કેમિકલ વ્યક્તિમાં

ખુશીનું સ્તર વધારી દે છે



સવારે યોગ કે કસરત કરવાથી
તમારી આબસ દૂર થાય છે.
અને મનને બીજી તરફવાળી
શકાય છે, આમ કરવાથી
પોતાના માટે કંઈક
કર્તાનો ગર્વ અનુભવાશે.



શક્ય હોય તો આ પ્રયોગ
ઉગતાં સૂર્ય સાથે કરવો,

fb.com/apnubhavnagar

આમ કરવાથી મન - મસ્તિકામાં
તાજગી અને ખુશીનો અનુભવ થશે.

